

Fitness en Grupo

¡Group Fitness ofrece una variedad de formatos para mantenerte motivado y sentirte saludable!

Group Fitness en NMSU ofrece una amplia variedad de actividades de fitness estructuradas para cumplir con sus objetivos personales. Nuestros instructores están preparados para inspirarte y motivarte a cambiar y/o continuar con comportamientos saludables relacionados con el estado físico.

Políticas de las clases de aeróbic AggieFit

1. El horario que se muestra no refleja las clases ofrecidas durante las pausas semestrales o los períodos intermedios.
2. Tenga en cuenta la ubicación de la clase. La MAYORÍA de las clases tienen lugar dentro de la Sala de Yoga, la Sala de Aeróbicos (Sala 124) y la Sala de Ciclismo Cubierta, todas ubicadas dentro del gimnasio principal del Centro de Actividades. (A menos que se indique lo contrario).
3. El espacio y el equipo de la clase son limitados. Las clases se llevan a cabo por orden de llegada. Una vez que un aula alcance la ocupación máxima, no se admitirán otros clientes.
4. Por favor, sea cortés con los instructores y otros participantes de la clase: encienda todos los teléfonos móviles en silencio y absténgase de hablar o enviar mensajes de texto mientras las clases están en sesión.
5. Para obtener más información, llame al 646-2907 o envíe un correo electrónico a: aggiefit@nmsu.edu
6. No hay clases en las vacaciones de la universidad.

Descripción de las clases

Núcleo Absoluto

Una hora completa de escultura central dirigida a los abdominales para un vientre tonificado y redefinido. Todos los niveles de intensidad para trabajar el núcleo. ¡Más que crujidos! Desafía tu núcleo con ejercicios de fuerza que incluirán tablas y equilibrio

Combo de Cardio

Esta clase de cardio te llevará a través de múltiples formatos de fitness aeróbico para incluir, kick boxing, step aeróbicos, tonificación y ejercicios abdominales, rematados con un

estiramiento relajante. Si estás buscando probar algo nuevo en cada clase, mejorar tu condición física aeróbica y quemar muchas calorías, ¡esta clase es para ti!

Grupo RIP

Una clase de fuerza corporal total que es desafiante y dinámica. ¡Este entrenamiento de resistencia de alta intensidad con el uso de la barra se dirigirá a todos los grupos musculares con la friolera de más de 800 repeticiones para construir un cuerpo fuerte y delgado!

Baile de Ritmo

Baile de ritmo es una clase de fitness de baile empoderadora para bailarines de todos los niveles. Los bailarines aprenderán coreografía fácil de seguir a través de la música audaz. ¡Esta clase sigue un formato de estilo HIIT con un enfoque en el ejercicio cardiovascular energizante!

Ciclismo de Interior (paseo por la mañana, paseo por el mediodía, paseo por la noche)

El ciclismo de interior te da cuarenta y cinco minutos de cardio que quema calorías que aumentará tu resistencia y construirá tu confianza. Con buena música y un ambiente grupal, tu instructor te llevará a través de subidas de colinas, sprints y carreteras planas. La mejor parte es que lo controlas todo. Desde tu velocidad y resistencia hasta tu nivel de intensidad, tu entrenamiento puede ser tan fácil o tan desafiante como lo haces. ¡Recuerda traer una toalla y una botella de agua!

Yoga

Ofrecemos varias clases de yoga con estilos individuales. Para incluir, Vinyasa, Hatha y Dynamic Flow yoga que vincula la respiración con el movimiento, construye la parte superior del cuerpo y la fuerza central mientras incorporando estiramientos ligeros y retenciones.

Zumba

Fitness de baile con una fusión de música latina e internacional: temas de baile que crean un entrenamiento de fitness dinámico, emocionante y efectivo. Las rutinas incluyen entrenamiento de intervalos aeróbicos/fitness con una combinación de ritmos rápidos y lentos que tonifican y esculpen el cuerpo.

Zumba Tonificación

La tonificación de Zumba te ayuda a concentrarte en grupos musculares específicos. Mejora el sentido del ritmo y la coordinación, al tiempo que tonifica las zonas objetivo, incluidos los brazos, el tronco y la parte inferior del cuerpo.